

**Jadłospis od dnia 05.09.2024r do dnia 11.09.2024r.**

|                                  |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                        | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                          |
|----------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK 05.09.0.2024 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) |
|                                  | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                    |
|                                  | Obiad     | Barszcz zabiелany 350g (1,7,9)<br>Pieczeń rzymska 80g (1,3)<br>Sos pieczeniowy 150g(1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z białej kap.100g(-)<br>Cukinia duszona 100g(1)<br>Kompot 250g(-)                            | Barszcz zabiелany 350g (1,7,9)<br>Pulpet wieprz. 80g (1,3)<br>Sos jarzynowy150g(1,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z selera 100g(9)<br>Cukinia duszona 100g(1)<br>Kompot 250g(-)                 | Barszcz zabiелany 350g (1,7,9)<br>Pulpet wieprz. 80g (1,3)<br>Sos jarzynowy 150g(1,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z selera 100g(9)<br>Cukinia duszona 100g(1)<br>Herbata owocowa 250g(-)     |
|                                  | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z kurczaka z ogórkiem i koperkiem 80g(3,10)<br>Sałatka z makaronu, pieczarek i papryki 50g(1,3)                           | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z kurczaka z ogórkiem i koperkiem 80g(3,10)<br>Sałatka z makaronu, pieczarek i papryki 50g(1,3)                           | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z kurczaka z ogórkiem i koperkiem 80g(3,10)<br>Sałatka z makaronu, pieczarek i papryki 50g(1,3)                          |
|                                  | PN        | Baton owocowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                                        | Baton owocowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                       | Baton owocowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                     |
|                                  |           | E: 2437kcal; B:86,48g;T:84,10g w tym kw.tł.nasy:41,66g; W:326,35g w tym cukry: 59,81g; Bł: 34,24g, sól:5,31g.                                                                                                     | E: 2556kcal; B:101,99g;T:90,50gw tym kw.tł.nasy:51,46g; W:329,47g w tym cukry: 57,49g; Bł: 25,49g, sól:5,30g.                                                                                    | E: 2520kcal; B:89,95g;T:94,62gw tym kw.tł.nasy:50,31g; W:333,47g w tym cukry: 51,88g; Bł: 44,69g, sól:5,26g.                                                                                   |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                        | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PIĄTEK 06.09.2024 rok | Śniadanie | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek “homogenizowany” 1szt.(7)<br>Dżem 25g(-)<br>Sałata lodowa 10g(-)<br>Papryka 50g(-) | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek “homogenizowany” 1szt.(7)<br>Dżem 25g(-)<br>Sałata lodowa 10g(-)<br>Pomidor 50g(-) | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek “homogenizowany” 1szt.(7)<br>Ser żółty 40g(7)<br>Sałata lodowa 10g(-)<br>Pomidor 50g(-) |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           | Pieczywo chrupkie (1)                                                                                                                                                                                         |
|                       | Obiad     | Kapuśniak z kisz. kap. 350g (1,7,9)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sos pomidorowy150g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Kalafior got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-)<br>Gruszka szt. (-)                                                | Zupa jarzynowa 350g (1,7,9)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sos pomidorowy150g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Kalafior got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-)<br>Gruszka szt. (-)                                       | Zupa jarzynowa 350g (1,7,9)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sos pomidorowy150g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Kalafior got. 150g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)<br>Gruszka szt. (-)                                  |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z ryby wędzonej i warzyw 80g(4,9)<br>Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)                                                                | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9)<br>Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)                                                                     | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9)<br>Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)                                                                          |
|                       | PN        | Jogurt owocowy 1szt.(7)                                                                                                                                                                                                    | Jogurt owocowy 1szt.(7)                                                                                                                                                                                   | Jogurt nat. 1szt. (7)                                                                                                                                                                                         |
|                       |           | E: 23314kcal; B:84,01g;T:73,92g w tym kw.tł.nasy:32,85g; W:322,42g w tym cukry: 60,92g; Bł: 31,24g, sól:6,20g.                                                                                                             | E: 2332kcal; B:90,39g;T:72,00g w tym kw.tł.nasy:30,74g; W:316,10g w tym cukry: 57,35g; Bł: 22,86g, sól:5,02g.                                                                                             | E: 2397kcal; B:93,55g;T:94,16g w tym kw.tł.nasy:32,05g; W:316,14g w tym cukry: 35,23g; Bł: 40,48g, sól:5,49g.                                                                                                 |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                              | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                      |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOBOTA 07.09.2024 rok | Śniadanie | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. śląska cienka 1szt. (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałatka z pomidora, szczypiorku z słonecznikiem i jogurtem 50g (7) | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka cienka 1szt. (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałatka z pomidora, szczypiorku z słonecznikiem i jogurtem 50g (7) | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. śląska cienka 1szt. (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałatka z pomidora, szczypiorku z słonecznikiem i jogurtem 50g (7) |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 | Baton owocowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                          |
|                       | Obiad     | Grochówka 350g (9)<br>Leczo warzywne 250g (1)<br>Kasza j. 300g (1)<br>Sał. z ogórka kisz. i ceb. 150g (-)<br>Kisiel 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                                                                        | Zupa szpinakowa z ziemn. 350g (1,9)<br>Leczo warzywne 250g (1)<br>Kasza j. 300g (1)<br>Buraczki got.150g (-)<br>Kisiel 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                                               | Zupa szpinakowa z ziemn. 350g (1,9)<br>Leczo warzywne 250g (1)<br>Kasza j. 300g (1)<br>Buraczki got.150g (-)<br>Kisiel 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                          |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka kon.40g (-)<br>Twarożek z szczypiorkiem 50g (7)<br>Sałatka z selera 50g(3,9)                                                 | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Szynka kon.40g (-)<br>Twarożek z szczypiorkiem 50g (7)<br>Sałatka z selera 50g(3,9)                                             | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka kon.40g (-)<br>Twarożek z szczypiorkiem 50g (7)<br>Sałatka z selera 50g(3,9)                                                 |
|                       | PN        | Ciastko b/c 1szt. (1)                                                                                                                                                                                                 | Ciastko b/c 1szt. (1)                                                                                                                                                                           | Ciastko b/c 1szt. (1)                                                                                                                                                                               |
|                       |           | E: 2224kcal; B:86,19g;T:63,98g w tym kw.tł.nasy:25,61g; W:350,18g w tym cukry: 48,02g; Bł: 43,12g, sól:4,56g.                                                                                                         | E: 2293kcal; B:76,51g;T:61,27g w tym kw.tł.nasy:26,19g; W:326,40g w tym cukry: 38,47g; Bł: 28,10g, sól:4,99g.                                                                                   | E: 2285kcal; B:73,77g;T:68,54gw tym kw.tł.nasy:26,04g; W:316,50g w tym cukry: 31,06g; Bł: 46,04g, sól:4,03g.                                                                                        |

|                          |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                 | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                   | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                |
|--------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NIEDZIELA 08.09.2024 rok | Śniadanie | Kakao 250g (7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Paszтетowa drobiowa 40g(-)<br>Sałata lodowa 10g(-)                                       | Kakao 250g (7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Paszтетowa drobiowa 40g(-)<br>Sałata lodowa 10g(-)                                                           | Kakao 250g (7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Paszтетowa drobiowa 40g(-)<br>Sałata lodowa 10g(-)                                                                     |
|                          | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      | Wędlina 50g(-)                                                                                                                                                                                                |
|                          | Obiad     | Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9)<br>Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-)<br>Sos pieczeniowy 150g(1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Kap. biała got.150g(-)<br>Brzoskwinia 1szt. (-)<br>Kompot 250g(-) | Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9)<br>Udko z kurczaka gotowane 1szt. (-)<br>Sos potrawkowy 150g(1,3,7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Bukiet z warzyw 150g(1)<br>Brzoskwinia 1szt. (-)<br>Kompot 250g(-) | Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9)<br>Udko z kurczaka gotowane 1szt. (-)<br>Sos potrawkowy 150g(1,3,7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Bukiet z warzyw 150g(1)<br>Brzoskwinia 1szt. (-)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                          | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro-smak” 1szt. (7)<br>Sałatka gajowego 50g (3)                                                         | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Serek „fro-smak” 1szt. (7)<br>Sałatka gajowego 50g (3)                                                                               | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro-smak” 1szt. (7)<br>Sałatka gajowego 50g (3)                                                                                        |
|                          | PN        | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                        | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                            | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                     |
|                          |           | E: 2391kcal; B:91,36g;T:71,79g w tym kw.tł.nasy:32,09g; W:305,46g w tym cukry: 46,37g; Bł: 33,46g, sól:4,54g.                                                                                    | E: 2279kcal; B:97,04g;T:78,19gw tym kw.tł.nasy:31,88g; W:300,37g w tym cukry: 36,26g; Bł: 24,50g, sól:4,86g.                                                                                         | E: 2262kcal; B:97,80g;T:79,01gw tym kw.tł.nasy:32,86g; W:275,67g w tym cukry: 28,85g; Bł: 39,62g, sól:4,88g.                                                                                                  |

|                                    |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                               | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK 09.08.2024 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g<br>Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sałata 10g(-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) |
|                                    | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         | Biskopiy b/c (1)                                                                                                                                                                                       |
|                                    | Obiad     | Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9)<br>Schab duszony 80g ()<br>W sosie własnym 150g(1)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Warzywa dusz.100g(9)<br>Kalafior got.100g (1)<br>Kompot 250g(-)                                      | Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9)<br>Schab duszony 80g (-)<br>W sosie własnym 150g(1)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Warzywa dusz.100g(9)<br>Kalafior got.100g (1)<br>Kompot 250g(-)                         | Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9)<br>Schab duszony 80g (-)<br>W sosie własnym 150g(1)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Warzywa dusz.100g(9)<br>Kalafior got.100g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)               |
|                                    | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Byczki w pomid. 100g(4)<br>Ser żółty 40g(7)<br>Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g(3)                                          | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretka z ryby 150g(3,4)<br>Szynka got. 40g(-)<br>Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g(3)                                          | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretka z ryby 150g(3,4)<br>Szynka got. 40g(-)<br>Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g(3)                                          |
|                                    | PN        | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                           |
|                                    |           | E: 2547kcal; B:93,58g;T:82,28g w tym kw.tł.nasy:42,13g; W:345,50g w tym cukry: 58,08g; Bł: 34,78g, sól:6,26g.                                                                                                       | E: 2495kcal; B:99,11;T:81,73g w tym kw.tł.nasy:38,12g; W:339,01g w tym cukry: 55,92g; Bł: 26,27g, sól:5,31g.                                                                                            | E: 2474kcal; B:98,31g;T:80,48g w tym kw.tł.nasy:39,34g; W:310,46g w tym cukry: 48,91g; Bł: 44,86g, sól:5,52 g.                                                                                         |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                      | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WTOREK 10.09.2024 rok | Śniadanie | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Pasta z jajka z koperkiem 80g(3)<br>Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g(-)<br>Jabłko 1szt. (-) | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka z koperkiem 80g(3)<br>Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g(-)<br>Jabłko 1szt. (-) | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka z koperkiem 80g(3)<br>Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g(-)<br>Jabłko 1szt. (-) |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         | Krakersy 1szt. (1)                                                                                                                                                                                                                     |
|                       | Obiad     | Zupa gołąbkowa 350g (1,9)<br>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 300g(7)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)<br>Kompot 250g(-)                                                                                                   | Zupa ryżowa 350g (9)<br>Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem 300g(7)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)<br>Kompot 250g(-)                                                                                          | Zupa ryżowa 350g (9)<br>Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem 300g(7)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Budyń 150g (7)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                                                                                  |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. biała cienka 1szt. (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka jarzynowa 50g (3,9)                                                                               | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. biała cienka 1szt. (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka jarzynowa 50g (3,9)                                                                                | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. biała cienka 1szt. (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka jarzynowa 50g (3,9)                                                                                |
|                       | PN        | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                                        |
|                       |           | E: 2214kcal; B:93,80g;T:70,46g w tym kw.tł.nasy:29,16g; W:355,21g w tym cukry: 68,80g; Bł: 26,27g, sól:4,58g.                                                                                                                                           | E: 2300kcal; B:88,73g;T:70,42g w tym kw.tł.nasy:30,09g; W:369,18g w tym cukry: 69,08g; Bł: 18,73g, sól:4,61g.                                                                                                                           | E: 2221kcal; B:79,52g;T:71,12g w tym kw.tł.nasy:31,74g; W:298,19g w tym cukry: 33,40g; Bł: 30,82g, sól:4,48g.                                                                                                                          |

|                      |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                             | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚRODA 11.09.2024 rok | Śniadanie | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt.(7)<br>Miód 25g (-)<br>Sałata 10g(-)<br>Pomidor 50g(-) | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt.(7)<br>Miód 25g (-)<br>Sałata 10g(-)<br>Pomidor 50g(-) | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt.(7)<br>Filet z indyka 40g(-)<br>Sałata 10g(-)<br>Pomidor 50g(-) |
|                      | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Baton owocowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad     | Zupa brokułowa 350g(1,7,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sał. z buraczków 100g(-)<br>Sur. z warzyw 100g (7,9)<br>Kompot 250g(-)                                             | Zupa brokułowa 350g(1,7,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sał. z buraczków 100g(-)<br>Sur. z warzyw 100g (7,9)<br>Kompot 250g(-)                          | Zupa brokułowa 350g(1,7,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sał. z buraczków 100g (-)<br>Sur. z warzyw 100g (7,9)<br>Herbata owocowa 250g(-)                       |
|                      | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (-)<br>Sałatka z kalafiora 50g (3,9)                                                | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (-)<br>Sałatka z kalafiora 50g (3,9)                                              | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (-)<br>Sałatka z kalafiora 50g (3,9)                                                      |
|                      | PN        | Baton twarogowy 1szt. (7)                                                                                                                                                                                         | Baton twarogowy 1szt. (7)                                                                                                                                                                      | Jogurt nat. 1szt. (7)                                                                                                                                                                                 |
|                      |           | E: 2661kcal; B:90,49g;T:82,32g w tym kw.tł.nasy:36,75g; W:285,98g w tym cukry: 60,49g; Bł: 27,49g, sól:5,27g.                                                                                                     | E: 2486kcal; B:90,66g;T:85,87g w tym kw.tł.nasy:33,36g; W:315,54g w tym cukry: 65,08g; Bł: 23,81g, sól:5,17g.                                                                                  | E: 2490kcal; B:91,69g;T:81,37g w tym kw.tł.nasy:34,02g; W:290,54g w tym cukry: 40,27g; Bł: 40,59g, sól:5,25g.                                                                                         |

## **OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH**

**Gluten (1)**

**Jaja i produkty pochodne (3)**

**Ryby i produkty pochodne (4)**

**Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)**

**Seler i produkty pochodne (9)**

**Gorczyca i produkty pochodne (10)**

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk